À copier pour vos patients

Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire ?

D'après **www.bouliana.com**

Les troubles du comportement alimentaire englobent la crise de boulimie avec et sans vomissements et l'anorexie mentale. Il ne faut pas confondre ces différents troubles.
La crise de boulimie est la consommation en un temps court d'une quantité importante d'aliments non choisis, sans plaisir, sans faim ni rassasiement, avec un fort sentiment de perte de contrôle et de culpabilité. Elle est parfois suivie de vomissements, ainsi que de stratégies visant à brûler les calories ingurgitées. La crise est associée à d'un dégoût de soi qui peut conduire au suicide.
L'anorexie mentale répond à une volonté active de restreindre son alimentation et de perdre du poids.

BOULIMIE

La boulimie consiste en des épisodes de compulsion alimentaire (crises) au cours desquels la personne mange une très grande quantité de nourriture de manière incontrôlée. Ensuite, elle utilise des moyens pour éliminer l'excès de calories ingérées, en se faisant vomir, en utilisant des laxatifs ou des diurétiques, en faisant de l'exercice physique ou en s'imposant des restrictions alimentaires de type anorexique.
Les préoccupations concernant le corps, la minceur sont omniprésentes et obsédantes. La peur phobique de grossir est liée à une image du corps altérée.
La personne boulimique perçoit la minceur comme la solution à tous ses problèmes d'adaptation. Les crises boulimiques peuvent causer un sentiment angoissant de perte de contrôle. Les vomissements, qui permettent de maigrir tout en mangeant, sont renforcés par l'illusion d'une maîtrise de soi retrouvée.

Signes d'alerte :

- se lève constamment de table et disparaît pendant quelques minutes ;
- va systématiquement aux toilettes ou dans la salle de bain, après chaque repas ;
- achète des quantités de nourriture qui disparaissent rapidement ;
- a de très nombreuses caries dues à l'acidité de ses vomissements ;
- a une éraflure sur la main droite au-dessus de l'index, due à ses dents qui blessent sa main lorsqu'elle se fait vomir.

ANOREXIE

L'anorexique est horrifiée à l'idée de prendre du poids. Tous les moyens sont bons pour maigrir : compter les calories, faire du sport à l'excès… Capable de se mettre à la diète, elle peut perdre jusqu'à 30 % de son poids ; elle s'isole et devient extrêmement irritable, voire dépressive. Quand on lui fait remarquer qu'elle a maigri, elle se masque la vérité en disant qu'elle est simplement un peu fatiguée…
L'anorexie mentale est la volonté de restreindre son alimentation et de perdre du poids alors qu'on est déjà mince, voire maigre.
L'anorexie se traduit par un amaigrissement, un refus de manger et une aménorrhée (interruption des règles).
L'anorexique manifeste, malgré un état de dénutrition, une grande activité physique et intellectuelle, un refus de la fatigue, un certain état d'excitation.
En ne mangeant pas, l'anorexique organise et contrôle un vide qu'elle situe au niveau corporel afin de se défendre d'un vide au niveau psychique.
L'anorexique se trouve toujours trop grosse et son désir éperdu de minceur la pousse à réduire de plus en plus son apport alimentaire… mettant en danger sa propre existence.

➜ La boulimie et l'anorexie peuvent être associées ou peuvent alterner.

Signes d'alerte :

- trouve toujours de bonnes excuses pour ne pas s'alimenter : *« Je viens juste de manger avec un copain ! »* ou tout simplement *« Je n'ai pas faim »* ;
- se sert, à table, des portions minimes de nourriture ;
- se vante très souvent de ne manger que des aliments « sûrs », comme les pommes, et rejette tout aliment gras comme le saucisson.

Il existe deux formes d'anorexie :
– l'anorexie restrictive, la plus dangereuse, surtout quand elle se complique d'une dénutrition grave, pouvant mener au décès (10 à 15 % des cas) ; l'amaigrissement est très rapide ;
– l'anorexie-boulimie, qui entraîne une dénutrition moins grave, mais les vomissements accentuent les manques en calcium et en potassium ; la personne, se pliant à une restriction alimentaire anormale, « craque », comme poussée par une pulsion irrépressible et mange sans contrôle ; ensuite, assaillie par la culpabilité, elle se fait vomir pour éviter la prise de poids.

TOUS DROITS RESERVES - LA REVUE DU PRATICIEN